

WISSEN

Pflanzenhandel

Die meisten Schneeglöckchen in deutschen Gartenmärkten stammen aus Georgien ▶ Seite 36

CORONA

Lasst uns in Ruhe

VON SEBASTIAN HERRMANN

Die Inzidenz steigt und steigt. Oder ist die Kennzahl irrelevant, weil doch zur Beurteilung der pandemischen Lage längst andere Marker entscheidend sind? Egal, weiter im Text, die Omikron-Welle rollt und rollt, der Booster hat seinen Weg in den Oberarm gefunden, da kommt schon die zarte Empfehlung für die vierte Impfung. Das Virus mutiert währenddessen munter vor sich, jede Molekülverschiebung im Stachelprotein wird berichtet, und Länder, die eben noch als Vorbild galten, melden wieder Infektionsrekorde. Warum? Nächste Frage bitte. Seit zwei Jahren grollt, donnert und blitzt die Corona-Informationsgewitterfront. Die neuesten Entwicklungen im Überblick, zack, zack, die wichtigsten Antworten auf die wichtigsten Fragen, weiter, weiter, Karl Lauterbach, heute bei uns im Studio.

Je dichter das Infogestrüpp wuchert, desto schwerer sind Fakt und Fiktion zu trennen

Es kostet immer mehr Kraft, den Kopf über Wasser zu halten und all das wahrzunehmen. Im Bekanntenkreis, natürlich alles andere als repräsentativ, geben immer mehr auf. Sie können nicht mehr, sagen sie, den Überblick hätten sie ohnehin längst verloren. Es geht halt irgendwie weiter, Maske, na klar, impfen, ja, ja, testen auch, und ansonsten lautet die Devise: Ich bin raus, lasst mich in Ruhe.

Ja, das ist nicht vernünftig, aber nachvollziehbar. Zwei Jahre Pandemie, zwei Bundesregierungen, 16 Ministerpräsidenten, mindestens vier große Talkshows und andere Kanäle: Die tägliche Coronakakophonie provoziert Ermüdung. Oft stellt sich nach Konsum der Nachrichten eine Art Tagesschau-Effekt ein: Beim Wetter ist längst wieder alles vergessen. Was habe ich gerade gelesen? Wer hat jetzt was gesagt? Was gilt gerade? Und wem soll man noch glauben? Je dichter das Informationsgestrüpp wuchert, desto schwerer sind auch Fakt und Fiktion zu trennen. Ist das, was etwa der Physiker Roland Wiesendanger gerade über den Ursprung des Virus gesagt hat, nun Irrsinn oder doch bedenkenswert? Wenn in einer Fußball-Fan-Kurve (vor der Pandemie, natürlich!) 20 000 Menschen brüllen, lassen sich vernünftige Stimmen auch kaum herausfiltern.

Es ist ein Dilemma. Auf der einen Seite muss berichtet werden und besteht eine Art Pflicht, sich zu informieren. Auf der anderen Seite stehen Ermüdung, Überforderung angesichts der Informationsflut und der Drang, sich auszuklinken. Am Ende wartet man nur auf die Antwort auf die wichtigste aller Fragen: Wann findet der Wahnsinn endlich ein Ende?



Sebastian Herrmann ist verblüfft, wie viel er sofort wieder vergessen kann.

NATURMUSEUM

Folge 23



Das Grab des Alten

60 000 Jahre
Muséum Nationale d'Histoire
Naturelle, Paris

Der „Alte Mann von La Chapelle“ wurde 1908 in der Nähe der französischen Gemeinde La Chapelle-aux-Saints geborgen. Es war das damals am besten erhaltene Skelett eines Neandertalers. Der Paläoanthropologe Marcellin Boule beschrieb den Alten Mann als Schwachkopf mit affischer Anatomie, schlaffer Körperhaltung und unterentwickeltem Gehirn. So prägte Boule für Jahrzehnte das Bild des Neandertalers als dummen Verwandten des modernen Menschen. Heute weiß man, dass der Alte lediglich unter fortgeschrittener Arthritis litt, der seine 50 Lebensjahre vermutlich nur erreichte, weil ihn seine Gruppe unterstützte. Zugleich glauben die Forscher, dass ihm diese nach seinem Tod ein Grab geschaffen hat. Darauf deutet die farblich abweichende Füllung der Grube, in der er lag. CWB
FOTO: WIKIMEDIA COMMONS/V. MOURRE/CC BY-SA 3.0

In dieser Serie erzählen wir die Geschichte der Natur in 100 Objekten

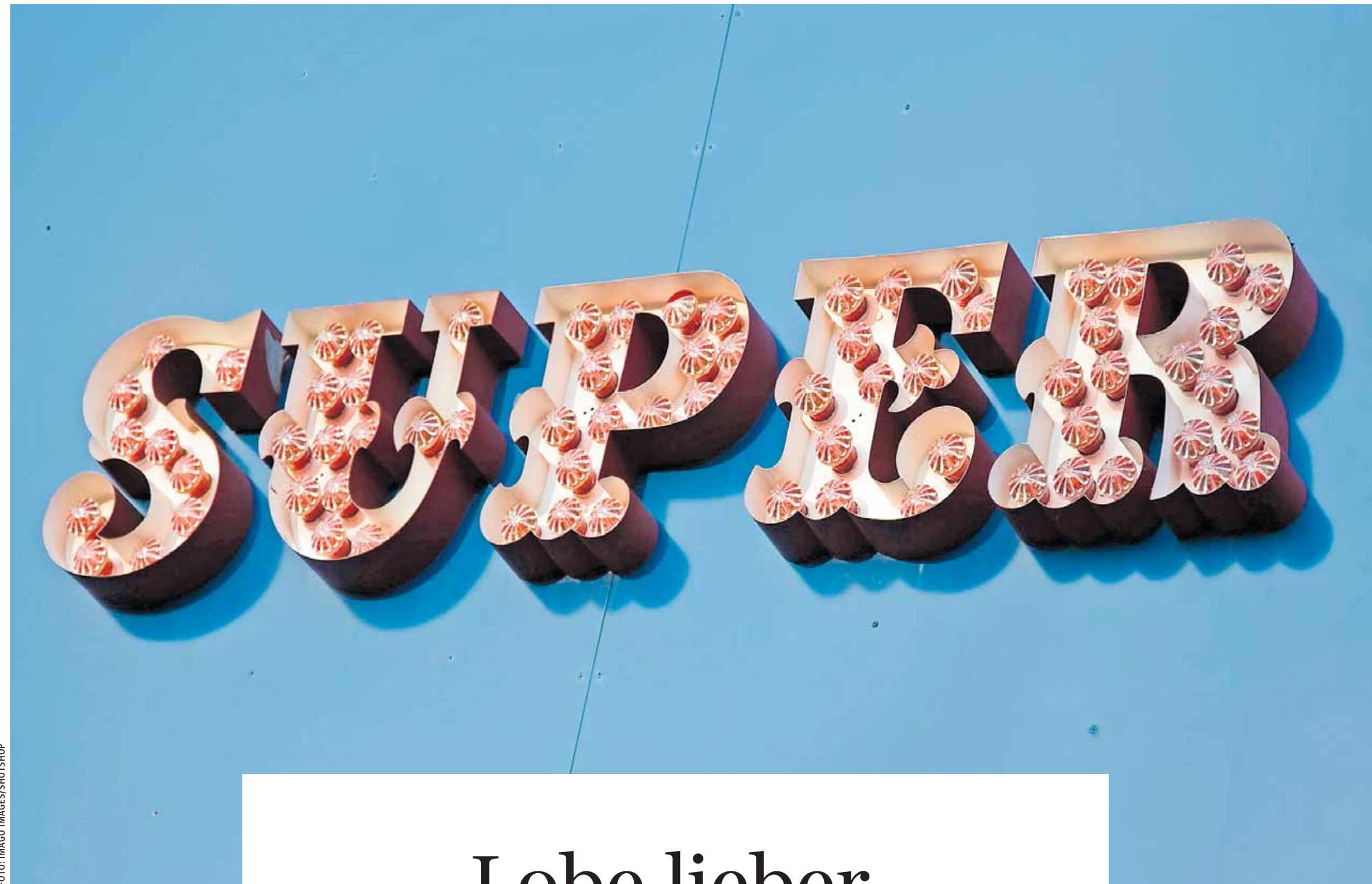


FOTO: IMAGO IMAGES/SHOTSHOP

Lobe lieber ungewöhnlich

Anerkennung ist wichtig, egal ob im Büro, in der Erziehung oder der Liebe. Aber manchmal ist es gar nicht so einfach, ein gutes Lob zu formulieren. Worauf sollte man achten?

VON JAN SCHWENKENBECHER

Nein, dieser Text soll nicht mit einem „lustigen“ Beispiel beginnen, bei dem Eltern ihr Kind zu doll loben. Weil das Flötenspiel gar nicht so „woooooo toll“ ist oder die Sandburg nicht wirklich „ganz, ganz superklasse“, sondern okay halt. Oder auch, wenn es ein Beispiel wäre, wie ein Lob im Büro danebengeht, weil die Kollegin nicht vom Kollegen gelobt werden will. Oder wenn die Freundin den Freund lobt und es klingt, als hätte der Hund „Sitz!“ gelernt.

Klar, man kann da drüber lachen. Manchmal wird auf dem Spielplatz vielleicht auch wirklich zu viel gelobt. Aber ist es nicht immer noch warmerziger, wenn Eltern ihr Kind mit Lob statt, wie es noch bis vor einigen Jahrzehnten gang und gäbe war, mit Tadel erziehen? Und ja, man kann darüber schmunzeln, wenn ein Lob am Arbeitsplatz etwas schief daherkommt. Aber ist es fürs Büroklima nicht netter, wenn Cheffinnen und Chefs ihre Anerkennung auch aussprechen, statt sich auf der je nach Sicht entweder protestantischen oder schwäbischen Sichtweise auszurufen, dass nicht geschimpft schon genug gelobt sei?

Es stimmt schon, manchmal ist ein Lob tatsächlich nicht so gut gemacht, wie es vielleicht gemeint ist. Und es stimmt auch, dass nicht jedes Lob gut und hilfreich ist. Wer etwas lobt, gibt sich ja selbst die Kompetenz, das Gelobte beurteilen zu können. Man stellt sich über jemand, macht eine Hierarchie auf. Stimmt diese Hierarchie nicht mit der wahrgenommenen Hierarchie überein, wirkt das komisch bis unhöflich. Wenn die Putzkraft zum CEO nach einer Konferenz „gut gemanagt“ sagt, wirkt das ebenso fehl am Platz, wie wenn der CEO „gut geputzt“ entgegnet.

Ein gutes Lob zu formulieren, ist also gar nicht so leicht. Es kommt auf die Form an, es kommt auf die Dosis an, auch Situation, Beziehung, oder was gerade gelobt wird, spielen eine Rolle. Mit einem „gut gemacht“ ist es in der Regel also nicht getan. Das Lob hat einerseits seine Unschuld verloren – das zeigt ja schon das Nichtbeispiel vom Beginn des Textes. Andererseits ist es aber auch zunehmend Objekt wissenschaftlicher Forschung, vor allem der psychologischen und pädagogischen Forschung. Letzteres führt dazu, dass man heute einige ganz hilfreiche Kniffe kennt, auf die Eltern, Kollegen oder Partner achten können.

Erstens muss Lob glaubhaft sein: Besser das „toll gemacht“ sparen, wenn man ahnt, dass der Kollege mit seinem Projektergebnis gar nicht so zufrieden ist. Zweitens bitte nicht die Person beurteilen: Statt „Wow, bist du klug“, wenn das Kind eine gute Note schreibt – denn was denkt es wohl, wenn die gute Note mal ausbleibt? –, lieber mit „Freut mich, wie du für die Arbeit gelernt hast“ das Verhalten loben, das zur guten Note geführt hat. Und drittens keine Vergleiche mit anderen: „Klasse, du bist schnell gelaufen“, ist nachhaltiger als

„Klasse, du warst der Schnellste“, denn es spornt dazu an, die Sache zu meistern, und fokussiert nicht ausschließlich darauf, andere zu schlagen.

Wer das berücksichtigt, dessen Lob fühlt sich für den Gelobten schon gar nicht mal so schlecht an. Ohnehin ist es doch so: Wir Menschen lieben Lob. Aber warum eigentlich? Wieso sind wir so empfänglich für Lob? Und folgt daraus dann nicht auch, dass man hier und da ruhig auch mal loben darf, wenn es nicht ganz ernst gemeint ist, man aber jemandem eine Freude machen oder ihn zu etwas motivieren möchte?

Doch der Reihe nach. Wir Menschen lieben Lob? Das stimmt nicht unbedingt für alle. Eddie Brummelman, Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität von Amsterdam, weiß durch seine For-

schung, wer besonders empfänglich für Lob ist – und wer eher nicht. „Zwei Persönlichkeitsmerkmale sind hier von Bedeutung: Narzissmus und ein geringes Selbstwertgefühl“, sagt der renommierte Psychologe.

„Kinder mit narzisstischen Persönlichkeitszügen, die von sich selbst denken, dass sie großartig und etwas Besonderes sind und Anspruch auf Privilegien haben, haben auch ein starkes Verlangen, von anderen Menschen gelobt zu werden.“ Das Problem ist allerdings, dass ein einfaches Lob oft nicht ausreicht, den Durst nach Lob zu stillen. „Sie wollen ganz besonders stark gelobt werden. Und wenn das Lob nicht positiv genug ist, kann es sein, dass sie beleidigt, beschämt oder wütend sind.“ Ähnlich kompliziert wird es bei Menschen mit einem geringen Selbstwertge-

fühl. „Diese Menschen denken oft, dass andere Menschen sie nicht mögen, und fühlen sich schnell abgelehnt“, sagt Brummelman. „Sie suchen nach Lob, um sich bestätigt und wertgeschätzt zu fühlen. Wenn sie aber gelobt werden, lehnen sie das Lob oft ab und glauben es nicht, weil es eine solche Diskrepanz zwischen ihrem Selbstbild und dem Lob anderer Menschen gibt.“ Brummelman kennt das von Kindern, er kennt das aber auch von Erwachsenen, zum Beispiel aus Paarbeziehungen. Der eine hat ein geringes Selbstwertgefühl, die andere will ihn aufbauen und lobt. Nur glaubt er ihr nicht, sondern denkt, dass sie das, was sie sagt, nur so dahersagt, also weist er das Lob ab, fühlt sich noch schlechter und, zack, Teufelskreis.

Neben narzisstischer Persönlichkeits-tendenz und geringem Selbstwertgefühl gibt es aber noch einen weiteren Grund, warum manche Menschen weniger auf Lob stehen als andere: „Einigen Menschen ist es einfach zu stressig, gelobt zu werden“, sagt Brummelman. „Man muss sich mal klarmachen, was Lob eigentlich ist: eine positive Bewertung von jemand anderem. Lob ist positiv, Lob ist aber immer auch eine Bewertung. Und manche Menschen, Erwachsene wie Kinder, haben einfach keine Lust, bewertet zu werden.“

Die Mehrheit der Menschen dürfte aber dennoch recht empfänglich für Lob sein. Menschen sind soziale Wesen, sie haben schon früher in Gruppen gelebt und tun das heute noch. Sie haben ein Bedürfnis dazuzugehören, und Lob vermittelt genau dieses Gefühl. Wer beim Fußballtraining gelobt wird, fühlt sich da richtig. Wer Mitarbeiter des Monats wird, hält sich für einen Teil des Teams. Und für wen geklatscht wird, weil er oder sie gerade zig Doppelschichten im Krankenhaus für die Gemeinschaft geschoben hat, der freut sich sicher, dass die Gemeinschaft das mitbekommen hat.

Warum für Menschen die Gruppe so wichtig ist? Das weiß Daniela Renger. „Lob ist eine von drei Formen von sozialer Anerkennung. Die anderen beiden Formen sind Zuneigung und Respekt.“ Renger ist Psychologin und forscht in der Abteilung für Sozialpsychologie und Politische Psychologie an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Die soziale Anerkennung – woher sie kommt und was sie bewirkt – ist einer ihrer Arbeitsschwerpunkte.

„Alle drei Formen der sozialen Anerken-

nung – Lob, Zuneigung und Respekt – sind wichtig dafür, dass sich jemand auch selbst anerkennt“, sagt die Psychologin. „Das Lob steigert den Selbstwert, also die Wahrnehmung, dass man selbst kompetent, leistungsfähig, wertvoll ist. Die Zuneigung erhöht die Selbstliebe. Und das Gefühl, von anderen respektiert, also auf Augenhöhe ernst genommen zu werden, führt dazu, dass man sich auch selbst als gleichberechtigt ansieht.“

Die soziale Anerkennung wiederum, die Renger und ihren Kollegen zufolge aus diesen drei Faktoren zusammengesetzt ist, sei deshalb so wichtig, weil sie den Menschen mehr oder weniger zu dem mache, der er zu sein denkt. „Die Hauptfunktion der sozialen Anerkennung ist, dass sie uns identitätsrelevante Informationen gibt“;

so die Psychologin. „Wir nutzen die Informationen, die von außen kommen, um zu verstehen, wer wir selbst sind. Das beeinflusst dann auch die Gedanken, die Gefühle und die Verhaltensweisen, die wir so haben.“

Das Lob – und auch sein Gegenteil: der Tadel – ist also ein Weg, über den wir Informationen darüber erhalten, wer wir selbst eigentlich sind. Fällt das Feedback positiv aus, freuen wir uns. Eigentlich also eine gute Sache, dieses Lob. Das alles im Hinterkopf, könnte man da nicht ruhig auch mal etwas mehr loben – auch wenn es vielleicht nicht immer ernst gemeint ist?

Eher schwierig. Es gibt zum Beispiel Studien mit Schulkindern, die zeigen, dass die das Feedback eines Lehrers, der die gemalten Bilder von allen Kindern gleich stark lobte, weniger ernst nahmen. Wer also

ständig grundlos durch die Gegend lobt, der entwertet den eigenen Zuspruch.

Außerdem bringt das Lob auch so ein gewisses Problem mit sich. „Manche Menschen sind in so einer Dauerschleife von Gier nach Lob. Sie suchen immer nach dem nächsten Lob, und eigentlich kann kein Lob gut genug sein“, sagt Daniela Renger. Oft liege da eine gewisse Fehlannahme vor, und jemand versuche ein Zuneigungs- oder Respektdefizit durch Wertschätzung der eigenen Leistung auszugleichen. „Ich glaube, das gibt es in unserer Leistungsgesellschaft immer häufiger“, sagt Renger. „So mancher oder manche sucht vielleicht Zuneigung, Liebe, Respekt oder möchte einfach nur auf Augenhöhe behandelt werden und denkt, dass er oder sie das nur über ständiges Leisten erreichen kann.“

Vielleicht also doch öfter mal das „super“ runterschlucken, wo es einem schon auf der Zunge liegt?

Der niederländische Psychologe Eddie Brummelman jedenfalls sieht das so: „Ich glaube, wir müssen erkennen, dass wir in vielen Fällen gar kein Lob brauchen, damit sich Menschen bestätigt fühlen. Ein wirklich wichtiger Faktor, der für das Selbstwertgefühl zentral ist, ist Wärme und Zuneigung.“ Liebevoll zu sein, Zeit mit jemandem zu verbringen, Interesse an den Aktivitäten zu zeigen. Das gelte gerade auch für den Umgang mit Kindern: „Das Wichtigste ist doch, dass Eltern ihren Kindern vermitteln, dass sie sie für das schätzen, was sie sind, und nicht für ihre Leistungen. Bedingungslos.“

Und um zurück zu den nicht vorhandenen Beispielen zu Beginn des Textes zu kommen: Ja, in vielen Fällen ist Interesse das bessere Lob. Nein, das heißt nicht, dass man aufhören sollte, sein Kind zu loben. Denn bei Kindern erfüllt das Lob noch eine weitere Funktion: Es ist ein Wegweiser, der ihnen zeigt, wie die Welt funktioniert. Probieren gerade kleine Kinder neue Dinge aus, die sie noch nicht kennen, dann zeigt ihnen jedes „wow“, „toll“, „klasse“ oder „gut gemacht“, dass sie gerade auf dem richtigen Weg sind. Bekommt die Zweijährige etwa einen Ton aus der Flöte – und sei er noch so fiepsig schief –, dann bewertet ein „gut gemacht“ ja nicht die musikalische Qualität, sondern steht dafür, dass das Kind das Instrument gerade im Sinne des Erfinders benutzt hat.

Hätte dieser Text also mit einem „Haha, guck mal, wie die Helikopter-Eltern ihr Kind loben“ – Beispiel begonnen, dann hätte das die falsche Nachricht ausgesendet, nämlich dass Loben schlecht sei. Das ist es nicht – auch wenn man hier und da einen Gang runterschalten darf.

Oder, um es mit Eddie Brummelmans Worten zu sagen: „Wir sollten nicht aufhören zu loben. Aber wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass Lob nicht der wichtigste oder effektivste Weg dahin ist, dass andere Menschen mit sich selbst zufrieden sind. Eine warmerzige und vertrauensvolle Beziehung zu einem anderen Menschen aufzubauen, ist viel wichtiger dafür, dass sich jemand als wertvoll erachtet.“

sz20220205S83833